OSTERIA-KÜCHE

TRAININGS-LAGER

In zwei Monaten beginnt die Ferienzeit. In den Abruzzen in einer Schänke zu sitzen und die Schmurgelkost der Wirtin zu genießen ist dann das perfekte Glück. Manche geben schon mal mehr Druck auf die Reifen und reparieren die Hupe – für die weite Reise. Wir dagegen empfehlen die frühzeitige Schulung des Gaumens mit verführerischen Rezepten

Auch in Italien ist nicht alles besser. Man sieht es an der Geschwindigkeit, mit der auch die Bewohner unseres Sehnsuchtslandes – jenseits der touristischen Schlüsselgegenden – ihre Landschaften und Städte zerstören. Hässliche Neubausiedlungen, fehlproportionierte Häuser, Asphalt, Plastikfenster.

Auch gastronomisch hat ein rasanter Kahlschlag stattgefunden. Es gab ein regelrechtes Gasthaussterben, Mamma kocht nicht mehr, ihr Sohn hat die Systemgastronomie entdeckt – und damit den schnellen Euro. Die Mumpe aus dem vakuumierten Plastikbeutel ist das Kunststofffenster auf dem Teller. Das Quälfleisch aus dem Norden, mit Tiertransportern herangekarrt, ist auch in Italien bequemer kurz zu braten als ein Schmorgericht, das langsam in Barolo schmurgelt. Und es ist profitabler!

DAS GASTHAUS, DIE ALTE OSTERIA, ist es wirklich tot? Nicht ganz. Zunächst mal lebt die Osteria noch in der Erinnerung der Menschen, die sich nun, da sie weitgehend verschwunden ist, wehmütig nach ihr sehnen. Nach dem Weinausschank, in dem auch gekocht wurde – von Mamma natürlich. Nach dem Mittagstisch der Berufstätigen in der Kleinstadt, nach dem Landgasthaus, in dem sich die Leute nach der Arbeit zum Wein, zum Plaudern und zum Imbiss trafen. Immerhin gibt es heute noch – oder auch wieder – jene Gasthäuser, deren sich die Führer der in Italien gegründeten ehrenwerten Slow Food Vereinigung annehmen. Vertraut man ihnen, darf man vermuten, dass das bodenständige Gasthaus eine Renaissance erlebt. Nicht alles ist gut, was sich Osteria nennt, in vielen wird aus dem Buch und nicht aus lebendiger Tradition gekocht, doch der alte Baum scheint wieder auszutreiben.

Jetzt, da der Sommer naht und sich Italien in unseren Herzen bis nach Kap Arkona weiten will, freuen wir uns auf die einfachen Speisen jener Lokale, die man bei unseren deutschen Italienern noch nie bekommen konnte. Für die musste man immer schon reisen.

Um den Stiefel abzufahren, sind dem gemeinen Menschen mit etwas Glück drei Wochen Sommerurlaub beschieden. Drei Monate hingegen dauert der Sommer. Zeit also, schon mal vorzukochen, sich einzuschmecken. Wir haben unsere Köchin Michaela Pfeiffer gebeten, vergessene Gerichte zu moderniseren. Wer sie nachkocht, lässt aus seiner Küche Düfte steigen, die den Pizzaboten verstören, wenn er beim Nachbarn klingelt. La Mamma, das ist potenziell jeder von uns.

BERT GAMERSCHLAG

Olivenbrot mit Schmortomaten und Basilikumöl

FÜR 4 PERSONEN

Fladenbrot: 50 ml Milch, fettarm; 1 TL Zucker; 30 g frische Hefe; 375 g Mehl plus Mehl zum Bearbeiten; 2 EL Olivenöl; Salz; 150 g schwarze Oliven, mit Stein; 2 Rosmarinzweige, ca. 20 cm lang; 2 Knoblauchzehen; grobes Meersalz
Basilikumöl: 1 Bund Basilikum; 80 ml Olivenöl; fein abgeriebene Schale von 1 Zitrone, unbehandelt; Meersalz
Schmortomaten: 750 g Mini-Strauchtomaten; 2 EL Olivenöl; 1 EL Puderzucker; schwarzer Pfeffer aus der Mühle; grobes Meersalz; 4 EL Aceto Balsamico
Außerdem: Backpapier

1 Für das Brot Milch und 200 ml Wasser lauwarm werden lassen, Zucker dazugeben, Hefe hineinkrümeln und abgedeckt 10 Minuten gehen lassen. Anschließend mit Mehl, Olivenöl und etwas Salz mit den Knethaken zu einem Teig verarbeiten. Abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 25 Minuten gehen lassen.

2 Inzwischen Oliven vom Stein schneiden und grob hacken. Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und fein hacken, Knoblauch pellen und grob hacken. Oliven, →

FOTOS: HANS HANSEN; PRODUKTION: MARLIES KLOSTERFELDE-WENTZEL

stern.de/rezepte Datenbank mit den besten stern-Rezepten



Schlichte Delikatesse: Leichtes Hefebrot mit Oliven und Rosmarin, eine Stipptunke aus Öl, Zitronenschale und Basilikum und geschmorte Rispentomaten aus dem Ofen. Schmeckt wie bei Mamma

Rosmarin und Knoblauch mit bemehlten Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche in den Teig kneten und zu einem flachen, runden Fladen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Meersalz bestreuen und mit etwas Mehl bestäuben. Abgedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen.

3 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Einen kleinen Topf mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Das Brot in der Ofenmitte 30 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

4 Basilikum grob schneiden und mit Olivenöl im elektrischen Blitzhacker fein pürieren. Zitronenschale und etwas Salz untermischen. In 4 kleine Schälchen gießen.

5 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Tomaten mit den Stielen darauf legen. Mit einem Pinsel Öl auf die Tomaten streichen und mit Puderzucker besieben. In der Ofenmitte bei 180 Grad 25 Minuten garen, dabei einmal wenden. Tomaten mit dem entstandenen Saft anrichten, mit grobem Pfeffer und Meersalz bestreuen und mit Balsamico beträufeln.

6 Zu den Tomaten das Brot und jeweils ein Schälchen Basilikumöl zum Stippen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

TIPP: Die Tomaten können warm oder kalt serviert werden.

Kaninchen mit Backpflaumen

FÜR 4 PERSONEN

1 Kaninchen, ca. 1,3 kg (mit Leber und Nieren); 200 g Zwiebeln; 12 EL Olivenöl; Salz; schwarzer Pfeffer aus der Mühle; 6 Knoblauchzehen; 2 Zimtstangen, 4–5 cm lang; 250 ml Vin Santo (ital. Dessertwein); 250 ml Geflügelbrühe; je 20 g Pinienkerne und Mandeln, abgezogen; 2 Zitronen, unbehandelt; 4–6 Lorbeerblätter; 3 Zweige Rosmarin, ca. 20 cm lang; 100 g weiche Backpflaumen

1 Kaninchenvorderläufe und Keulen in den Gelenken vom Rumpf trennen. Leber und Nieren vom Rückenteil ablösen und putzen. Den Rücken in 2 gleich große Stücke teilen und die Bauchlappen abschneiden. Zwiebeln pellen und quer halbieren.

2 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Im Bräter 6 EL Olivenöl erhitzen. Kaninchenteile, ohne Innereien, salzen, pfeffern und darin bei starker Hitze beidseitig leicht anbraten. Nur Rückenstücke herausnehmen. Zwiebeln auf den Schnittflächen, ungepellten Knoblauch und Zimtstangen in den Bräter legen, Vin Santo und Geflügelbrühe dazugießen. Kurz köcheln, dann 4 EL Olivenöl dazugeben.

3 Bräter für 55 Minuten auf die 2. Einschubleiste von unten schieben. Das Fleisch öfter mit dem Fond begießen. Inzwischen Pinienkerne und Mandeln getrennt in je 1 EL Olivenöl goldbraun braten und zur Seite stellen. Zitronenschalen spiralförmig dünn mit dem Sparschäler von der Frucht schneiden.

4 Nach 30 Minuten Garzeit Kaninchenrücken, Innereien, Zitronenschalen, Lorbeerblätter und Rosmarin mit in den Fond legen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Backpflaumen, Pinienkerne und Mandeln dazugeben.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde, 30 Minuten

TIPP: Harte Backpflaumen eventuell vorher etwas einweichen. Dazu passt Couscous oder Ciabatta. Wer möchte, drückt die gekochten Knoblauchzehen aus der Schale und isst sie mit.

stern-BIER-TIPP



Von René Baumgart

SCHOTTLANDS BIER DES JAHRES

Denkt man an Schottland, fallen einem Whisky, Schottenrock und Dudelsack ein. Aber es gibt dort auch eine wunderbare Bierkultur. Seit 1988 betreiben der Engländer Roger White und seine Frau Irene die Orkney Brewery in Sandwick. Das ist eine kleine verträumte Ortschaft auf dem Mainland (Hauptinsel) der Orkney Islands im Norden Schottlands. Die Brauerei befindet sich in einem alten Schulgebäude, das von einer wunderschönen Seenlandschaft umgeben ist. 1994 wurde viel Geld in die Modernisierung der Brauerei investiert. Inzwischen braut man hier sechs verschiedene Biere, die mit ihren Namen an historische Mythen erinnern, zum Beispiel „The Red MacGregor", „Dragonhead" und „Dark Island". Letzteres wurde 2003 zum zweiten Mal nach 2000 zum besten Bier des Jahres in Schottland gekürt. Das „Dark Island" macht mit seiner tiefen schwarzen Farbe seinem Namen alle Ehre. Beim Eingießen bildet sich schnell ein Schaum, der von wunderbarer Festigkeit und schönem Glanz ist. Das Aroma ist würzig und malzig zugleich. Es schießen Noten nach Karamell, feinem Tabak und Kaffee in die Nase. Beim ersten Schluck fasziniert den Gaumen die dichte, kraftvolle Textur. Danach kommen Lakritze, Hopfen und Malz zur Geltung. Der Nachtrunk (Abgang) ist lang und erinnert etwas an ein Guinness. „Drink ap noo", wie man auf den Orkney Islands sagt!



12 Flaschen à 0,5 l: 39,90 Euro (frei Haus); 7-Flaschen-Probepaket mit allen Produkten: 29,90 Euro (frei Haus). Über: Orkney Bier Import, Rudolf Böhler u. Rolf Apin, c/o Neuner Reiseservice, Poststr. 4, 87435 Kempten, Tel.: 0831/226 06, Fax: 169 88, www.orkneybier.de.vu

FOTOS: JÜRGEN GEBHARDT; DANIEL FORTMANN

Rindergulasch in Barolo

FÜR 4–6 PERSONEN

1,5 kg durchwachsene Rinderschulter, am Stück; 500 g Tomaten; 250 g Zwiebeln; 6 Knoblauchzehen; 150 g Staudensellerie; 300 g Möhren; 20 g getrocknete Steinpilze; 8 EL Olivenöl; Salz; schwarzer Pfeffer aus der Mühle; 3 EL Tomatenmark; 1 TL Fenchelsaat; 1 Flasche Barolo; 500 ml Geflügelbrühe; 60 g getrocknete Tomaten, ohne Öl; 4–6 große frische Salbeiblätter; 2 Rosmarinzweige; ½ Bund Thymian

1 Das Fleisch in 60–70 g schwere Stücke schneiden. Tomaten häuten und vierteln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Sellerie und Möhren putzen, Sellerie klein, Möhren grob würfeln. Steinpilze klein schneiden.

2 Das Fleisch im Schmortopf portionsweise im Olivenöl bei starker Hitze rundherum kräftig anbraten, dabei salzen und grob pfeffern. Das Fleisch herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und Möhren in den Topf geben und kräftig andünsten. Steinpilze und das Fleisch mit Tomatenmark und Fenchelsaat untermischen und kurz braten. Barolo und Geflügelbrühe dazugießen. Tomatenviertel dazugeben und 10 Minuten kochen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

3 Das Gulasch zugedeckt auf der untersten Einschubleiste im Ofen schmoren. →



Artischocken-Salat – mit einer Sauce aus etwas Kochsud, Speck, Knoblauch, Senffrüchten und Zitrusschale – sagenhaft!!!

Die getrockneten Tomaten klein schneiden, nach 90 Minuten untermischen, dann das Gulasch offen weitere 25 Minuten zu Ende garen. Dabei das Fleisch öfter wenden, damit es keine trockenen Stellen bekommt. Kräuter waschen, zupfen, fein hacken und zum Schluss unterrühren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde plus knapp 2 Stunden Schmorzeit

TIPP: Dazu passen z. B. grob gestampfte Kartoffeln, mit Zitrone gewürzt. Statt des kostbaren Barolos kann man auch einen guten anderen italienischen Rotwein nehmen.

Artischocken-Salat

FÜR 4 PERSONEN

2 Zitronen; ½ Bund Suppengrün; 6 Knoblauchzehen; ½ Bund Thymian; 9 EL Olivenöl; 1 Flasche Weißwein, trocken; Salz; 6 Artischocken, mit Stiel (à ca. 300 g); 75 g Pancetta oder durchwachsener Speck, in Scheiben; 35 g getrocknete Tomaten, ohne Öl; 100 g Senffrüchte, ohne Kirschen; ½ Bund glatte Petersilie; 6–8 große frische Salbeiblätter; Pfeffer aus der Mühle; 75 g Rucola; Parmesan, frisch gerieben oder fein gehobelt zum Bestreuen

1 Den Saft einer Zitrone auspressen. Suppengrün putzen und grob zerkleinern. Knoblauch pellen und 3 Zehen grob hacken. Suppengrün, klein gehackten Knoblauch und Thymian in 3 EL Olivenöl andünsten. Weißwein, 1,5 l Wasser und Zitronensaft dazugießen, salzen und 10 Minuten zugedeckt kochen. Topf vom Herd nehmen.

2 Artischocken putzen. Dazu die äußeren großen Blätter abbrechen, die Blätter bzw. die Artischockenspitze über dem Boden mit einem scharfen Messer abschneiden. Den Stiel schälen, das Stielende abschneiden und das „Heu" mit einem Teelöffel, besser mit einem Kugelausstecher, aus den Artischockenböden herauslösen. Böden sofort in den Topf geben, in dem Sud zum Kochen bringen und zugedeckt 15 Minuten garen, dabei ab und zu wenden. Artischocken im Sud erkalten lassen. Dann längs vierteln.

3 Pancetta fein würfeln. Restlichen Knoblauch grob hacken. Tomaten und Senf- →

RESTAURANT-TIPP Von Thomas Eckert

WO ZART DIE BODDENFLUNDER LOCKT

Schnickschnack ist in Lemkes Landgasthaus nicht gefragt, man kommt, um Fisch zu essen – und das seit über 30 Jahren

Christel Lemke und ihr Mann sind glückliche Menschen. Sie sind über 30 Jahre verheiratet, und genauso lange betreiben sie ihr Landgasthaus in Polchow. Sie steht in der Küche, er ist für die Gäste da. Auch wenn im Winterhalbjahr das Geschäft nicht gerade brummt, was soll's, geschlossen wird nicht: „Wir wohnen im ersten Stock, da können wir doch genauso gut aufmachen." Jetzt im Mai ist der Ansturm natürlich größer. Die Gaststube ist fast spartanisch eingerichtet. Aber das kümmert hier keinen. Wer kommt, will Fisch, einfach, perfekt zubereitet, ohne Schnickschnack. Design? Ambiente? Unwichtig. Lemkes haben im Gegensatz zu vielen ihrer Kollegen auf Rügen die Wende unbeschadet überstanden. Das schärft den Blick für das Wesentliche. Und es macht gelassen.

Frische Boddenflunder als Vorspeise – das gibt es nicht überall. Perfekt gebraten, zart und nach Butter duftend kommt sie mit einem kleinen Salat, die Fischsuppe schmeckt kräftig nach Dill. Das Hauptgewicht der Karte liegt natürlich auf Fisch. Zander, Aal, Flunder, Hecht, Lachs, Heilbutt und Dorsch, dazu Bratkartoffeln und Garnitur, was bedeutet: kleiner Salat. Ob der Fisch denn auch frisch ist? Ein Blick von Herrn Lemke, ein Lächeln, das beinahe keines ist – schon gut, schon gut. Das Zanderfilet butterzart, die Bratkartoffeln in kleine Stücke geschnitten, als wären sie etwas ganz Kostbares, sind nicht eine Sekunde länger gebraten als nötig. Für ganz Eilige gibt's Frikadellen, auf die das Wirtspaar so stolz ist, dass es sie nicht außer Haus gibt. Zum Mitnehmen? Nein, tut uns leid. Und das Schönste: Bei den Lemkes riecht es trotz aller Fischküche immer frisch und appetitlich. Nicht ein bisschen Mief kommt in die Kleider – so sollte es sein und nicht anders.



Gasthaus „Am Jasmunder Bodden" in Polchow auf Rügen

Gasthaus „Am Jasmunder Bodden", 18551 Polchow/Rügen Tel. und Fax: 038302/530 03. Geöffnet täglich ab 12 Uhr

früchte klein schneiden. Von der restlichen Zitrone die Schale dünn abreiben und 2 EL Saft auspressen. Pancetta in 6 EL Olivenöl goldbraun braten. Knoblauch dazugeben und andünsten. Tomaten und Zitronensaft dazugeben, 300 ml Kochsud durch ein Sieb dazugießen und 3 Minuten köcheln lassen. Petersilie und Salbei grob hacken und mit Senffrüchten und Zitronenschale untermischen. Salzen und pfeffern.

4 Rucola waschen, putzen und trockenschleudern. Artischocken mit Rucola anrichten, mit der warmen Vinaigrette beträufeln und mit Parmesan bestreuen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten plus Zeit zum Abkühlen

TIPP: Jede Artischocke sofort nach dem Putzen in den Sud legen. Der Zitronensaft verhindert, dass sie sich dunkel verfärbt.

Pastasalat all' arrabbiata

FÜR 4 PERSONEN

175 g Zwiebeln; 4 Knoblauchzehen; 2 rote Chilischoten; 60 g durchwachsener Speck in Scheiben; 10 EL Olivenöl; 3 EL Tomatenmark; 200 ml Weißwein, trocken; 1 kg Tomaten, in Stücken (z. B. Pizzatomaten, Konserve oder Tetrapack); Salz; Zucker; 3 EL Aceto Balsamico; 350 g Penne rigate; 200 g Kirschtomaten; 50 g Rucola; 50 g schwarze Oliven mit Stein

1 Zwiebeln abziehen und würfeln. Knoblauch pellen und grob hacken. Chili putzen, entkernen und fein würfeln. Speck würfeln und in 3 EL Olivenöl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Chili dazugeben und andünsten. Erst Tomatenmark, dann Wein und Tomatenstücke mit Saft dazugeben. Mit Salz und etwas Zucker würzen und etwa 25–30 Minuten dickflüssig einkochen. Balsamico und 7 EL Olivenöl unterrühren und die Sauce abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen und kalt abschrecken. Kirschtomaten halbieren, Rucola waschen, putzen, trockenschleudern. Penne mit der Sauce mischen, evtl. nachsalzen. Lauwarm oder kalt anrichten und mit Tomatenhälften, Oliven und Rucola bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

TIPP: Wer keine Tomatenstücke bekommt, kauft geschälte Tomaten (Dose) und schneidet diese klein.

MICHAELA PFEIFFER

Im nächsten *stern*: Die schönsten Rezepte zur Eröffnung der Erdbeerfestspiele 2004